


Лист із вправами СУМ



Емоція	Тіло	Я думаю інакше.	Я роблю все по-іншому	Візуалізація
<p>Яку емоцію я відчуваю? Про що я думаю?</p>	<p>Що я помічаю в своєму тілі?</p>	<p></p> <p>Я вдихаю, я дихаю.</p> <p>Які тригери?</p> <p>Як я можу бачити речі по-іншому? Що б я сказав комусь іншому в тій самій ситуації?</p> <p>Чи співмірна моя реакція з масштабом події?</p> <p>Я роблю крок назад!</p>	<p>Які дії є найбільш ефективними?</p> <p>Що буде краще для мене, для інших і для цієї ситуації?</p> <p>Чи відповідає це моїм принципам та цінностям?</p>	<p>Якби ця емоція мала колір, яким би він був? Яку форму вона мала б? Який розмір? Яку насиченість?</p> <p>Якби я почувався/ почувалася краще, який би це був колір? А як щодо форми? Яка вона заввишки? Її насиченість?</p> <p>Зараз я помічаю це відчуття.</p>

Лист із вправами

СУМ

<p>Приклад Сум, депресія, я нікчемний, я не вартий нічого, все безнадійне</p>	<p>Втома Простій Зменшення виконаної роботи Перебування в ліжку/ вдома Відсутність інтересу Послаблення здатності концентруватися Екстрені дії : Відступити назад</p>	<p>Відчувати сум у цій ситуації цілком нормально, але я можу уникнути цього. Я все ще дивлюся через негативний фільтр. Це не означає, що я нікчемна людина.</p> <p>Який інакший спосіб бачити речі був би кориснішим? Якщо я щось зроблю, я все одно почуватимуся краще.</p>	<p>Я вдихаю, я дихаю. Вдихай, дихай. Я віддалятимуся або повільно підійду. Коли я почуваюся спокійніше, не агресивним, а рішучим.</p> <p>Я щось роблю, навіть якщо не хочу погіршувати ситуацію. Я встаю, виходжу. Я підтримую зв'язок з іншими. Я зосереджую свою увагу за межами</p>	<p>У моїй свідомості я бачу, як я роблю те, що зазвичай роблю або хочу мати можливість робити, і я візуалізую, що я досягаю цього. Я візуалізую помаранчевий колір і видихаю сірий/ чорний.</p>
<p>Я тренуюся</p>			<p>себе, а не всередині і своєї ситуації.</p>	